

**Estableciendo metas
profesionales y personales
para tu bienestar en la
educación infantil
temprana.**



Facilitadora



Ivonne Cáceres

Agenda

1

Introducción

2

Actividad

3

Porque es importante establecer metas?

4

Utilización de la herramienta de objetivos SMART

5

Actividad de tablero visual de metas

Actividad

Cuales son las tres palabras que describen cómo te sientes hoy? What three words describe how you're arriving today?



<https://www.menti.com/alfgerjgdabu>

Porque es importante establecer metas?



Ejemplos de Metas Profesionales

- **Mejorar las estrategias de gestión del aula.**

“Implementare una nueva estrategia de gestión de comportamiento, como un sistema de refuerzo positivo, y haré un seguimiento de su eficacia durante las próximas ocho semanas”.

- **Buscar desarrollo profesional adicional .**

“Me inscribiré en un seminario web o taller de educación infantil cada dos meses durante el próximo año para mantenerme al día sobre las mejores prácticas en Educación Infantil temprana.”



Ejemplos de Metas Personales

- **Me propongo priorizar las rutinas de autocuidado.**

“Reservaré 15 minutos cada mañana para practicar meditación - reflexión o ejercicios de respiración profunda durante el mes de Octubre para reducir el estrés”.

- **Me propongo establecer hábitos saludables.**

“Prepararé un almuerzo nutritivo la noche anterior al trabajo al menos 4 días a la semana durante los próximos dos meses para mantener la energía durante todo el día”.



Marco de establecimiento de objetivos SMART

S Específico

M Medible

A Alcanzable

R Relevante

T Con límite de t tiempo



Actividad de tablero de visión



Las Ocho Dimensiones del Bienestar



Fuente: Adaptado de Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach".
Psychiatric Rehabilitation Journal, 29(4), 311-314.

Sigue creciendo, Sigue brillando 🌱

*Gracias por sembrar la semilla de la
intención hoy.*

*Que tus metas florezcan con propósito y
alegría.*

Para mas informacion:
blossomlanefamilycare@gmail.com